

# "LA PRÁCTICA QUE IMPREGNA EL ESPACIO BENEFICIANDO A LOS SERES"

*Meditación y recitación del mantra del noble y sublime Chenresig,  
de la transmisión directa a Tangtong Gyalpo, rey de los sidhas.*



## REFUGIO Y BODICHITA

*En primer lugar, busca refugio y genera la mente del despertar:*

SANGYE CHÖDANG TSOGCHI CHOGNAM LA  
JANGCHUB BARDU DANI CHABSUN CHI  
DAGUI GOMDE JIPE SÖNAM CHI  
DROLA PENCHIR SANGYE DRUBPAR SHO *(Repetir tres veces)*

Me refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha suprema hasta que llegue a la iluminación.  
Que por el mérito generado a través de mi meditación y recitación del mantra  
pueda llegar a la iluminación en beneficio de los seres. *(Repetir tres veces)*

## VISUALIZACIÓN DE LA DEIDAD

*En segundo lugar, la parte principal. Medita en la deidad:*

DASOG KACHAB SEMCHEN JI  
CHITSUK PEKAR DAWE TENG  
HRILE PAGCHOG CHENRESIG  
KARSAL ÖSER NGADEN TRO

DSUMDEN TUGJE CHENJI SIG  
CHAGSHI DANGPO TALJAR DSE  
OGÑI SHEL TRENG PEKAR NAM  
DARDAN RINCHEN GYENJI TRE

RIDAG PAGPE TÖYOG SOL  
ÖPA MEPE UGYEN CHEN  
SHABÑI DORJE CHILTRUNG SHUG  
DRIME DAWAR GYABTEN PA  
CHABNE KÜNDÜ NGOWOR GYUR

Encima de mi cabeza y la de todos los seres que impregnan el espacio hay un loto blanco y un disco lunar, encima del cual está la letra HRI que se convierte en el noble y sublime Chenresig. Es blanco y luminoso, irradia luces de cinco colores; sonrío y mira con ojos llenos de compasión. Tiene cuatro brazos: los dos superiores juntan las manos; los dos inferiores sostienen un rosario de cristal y un loto blanco. Está adornado

con telas de seda y ornamentos preciosos. Una piel de gacela cubre sus hombros, y el Buda Amitaba corona su cabeza. Está sentado, sus dos piernas cruzadas en la postura vajra, con una luna inmaculada por respaldo. Es la esencia de todas las fuentes de refugio.

## **ALABANZA**

*En tercer lugar, invoca su mente mediante una súplica. Ante el Guru, el noble y sublime Chenresig visualizado de este modo, piensa: “Todos los seres oramos al unísono plenamente concentrados y nos encomendamos a ti con la convicción de que tú eres el que sabe lo que hay que hacer. Te rogamos que nos liberes de las seis clases de existencia samsárica y nos conduzcas al estado de omnisciencia”. Y recita:*

JOWO CHÖNJI MAGÖ KUDOG KAR  
DSOG SANGYE CHI ULA GYEN  
TUGJE CHENJI DROLA SIG  
CHENRESIG LA CHAGTSAL LO *(Repetir tres veces)*

Noble Señor de blanca forma, que estás libre de toda mácula, tu cabeza coronada por un Buda perfecto; tú que miras a los seres con ojos de compasión, Chenresig, ante ti me inclino. *(Repetir tres veces)*

*Recita cien, veintiuna o siete veces o las que se puedan, hasta que todo tu ser vibre y tu experiencia se transforme*

*Aquí se puede insertar la “Plegaria de las siete ramas de Guelongma Palmo” y la “Plegaria a Chenresig de Guelong Pema Karpo” o cualquier otra con bendición, y será un complemento excelente. Se encuentran en las páginas 6 y 7.*

*En cuarto lugar, considera las tres puertas como el yoga de la deidad:*

DETAR TSECHIG SOLTAB PE  
PAGPE KULE ÖSER TRÖ  
MADAG LENANG TRULSHE JANG  
CHINÖ DEWACHEN JI SHING  
NANGCHÜ CHEDRÖ LÜ-NGA SEM  
CHENRESIG WANG KUSUNG TUG  
NANGDRA RIGTONG YERME GYUR

Por esta plegaria, hecha con plena concentración, la forma del sublime (Chenresig) irradia luz que purifica el karma impuro, las apariencias y la mente confundida; el mundo externo es la tierra pura del Dewachen; el cuerpo, la palabra y la mente de los seres son el Cuerpo, la Palabra y la Mente del poderoso Chenresig. Apariencias, sonidos y cognición se vuelven inseparables de la vacuidad.

*En quinto lugar, medita en este significado y recita:*

## **OM MANI PEME HUNG**

*Repite el mantra cien, mil, diez mil, cien mil veces o tanto como se pueda haciendo de ello la parte principal de la sesión*

*Al final reposa sin conceptos de sujeto, objeto ni acción*

*En sexto lugar, llévalo todo al camino:*

DASHEN LÜNANG PAGPE KU  
DRADRAG YIGUE DRUGPE YANG  
DRENTOG YESHE CHENPÖ LONG

Mi cuerpo y el de los demás, todas las apariencias, son el cuerpo del Sublime; todos los sonidos son la melodía de las seis sílabas; todos los pensamientos son la esfera de la gran sabiduría primordial.

## **DEDICACIÓN Y PLEGARIA**

*En séptimo lugar, dedica las raíces de la virtud a la Iluminación y haz la plegaria de aspiración:*

GUEWA DIYI ÑURDU DAG  
CHENRESIG WANG DRUBGYUR NE  
DROWA CHIGCHANG MALÜ PA  
DEYI SALA GÖPAR SHO

Que por medio de esta virtud pueda lograr rápidamente la realización del poderoso Chenresig y establecer a todos los seres sin excepción en ese mismo estado.

*Además:*

DITAR GOMDE JIPE SÖNAM CHI  
DADANG DALA DRELTOG DROWA KÜN  
MITSANG LÜDI BORWA GYURMA TAG  
DEWACHEN DU DSÖTE CHEWAR SHO  
CHEMA TAGTU SACHU RABDRÖ NE  
TRULPE CHOGCHUR SHENDÖN JEPAR SHO

Que por el mérito de esta meditación y recitación del mantra pueda yo, con todos los seres vinculados conmigo, renacer milagrosamente en Dewachen inmediatamente después de abandonar este cuerpo impuro. Y, tan pronto como renazcamos allí, podamos completar perfectamente los diez niveles de los bodisatvas y enviar emanaciones en las diez direcciones para el bien de los demás.

*Copyright © Samye Dzong Barcelona, corregido en septiembre de 2021*

## PLEGARIA PARA RENACER EN EL DEWACHEN

EMAHO  
NGOTSAR SANGYE NANGWA TAYE DANG  
YESU JOWO TUGJE CHENPO DANG  
YÖNDU SEMPA TUCHEN TOBNAM LA  
SANGYE JANGSEM PAME KORJI KOR  
DECHI NGOTSAR PAGTU MEPA YI  
DEWACHEN SHE JAWE SHINGKAM DER  
DASHEN DINE TSEPÖ GYURMA TAG  
CHEUA SHENJI BARMA CHÖPA RU  
DERU CHENE NANGTE SHALTONG SHOG  
DEKE DAGUI MÖNLAM TABPA DI  
CHOGCHÜ SANGYE JANGSEM TAMCHE CHI  
GUEGME DRUBPAR JINCHI LABTU SOL

TEYATA PEÑTSANDRIYA AWA BODA NAYE SOHA

*(Repetir tres veces)*

¡Oh maravilla! El maravilloso Buda de la Luz Infinita, con el Señor de la Gran Compasión a su derecha y el Bodisatva del Gran Poder a su izquierda, está rodeado de innumerables budas y bodisatvas. La felicidad, la alegría y las maravillas son inconmensurables en esta tierra pura llamada Dewachen. Que tan pronto como yo y los demás hayamos partido de esta vida, podamos renacer allí, sin la demora producida por otras existencias, y contemplar el rostro de Amitaba. Budas y bodisatvas de las diez direcciones, conceded vuestra bendición para que este deseo expresado en plegaria se realice sin ningún impedimento.

TEYATA PEÑTSANDRIYA AWA BODA NAYE SOHA

*(Repetir tres veces)*

## PLEGARIA DE ASPIRACIÓN

*Dedicación del "Dharma del Espacio" de Amitaba:*

CHOGDÜ GYALWA SECHE GONG  
TSOGÑI DSOGLA CHEYI RANG  
DAGUI DÜSUM GUESAG PA  
KÖNCHOG SUMLA CHÖPA BUL

GYALWE TENPA PELJUR CHIG  
GUEWA SEMCHEN KÜNLA NGO  
DROKÜN SANGYE TOBGYUR CHIG  
GUETSA TAMCHE CHIGDÜ TE

DAGUI GYÜLA MINGYUR CHIG  
DRIBÑI DANE TSOGDSOG TE  
TSERING NEME ÑAMTOG PEL  
TSEDIR SACHU NÖNGYUR CHIG

NAMSHIG TSEPÖ GYURMA TAG  
DEWA CHENDU CHEGYUR CHIG  
CHENE PEME KACHE TE  
LÜTEN DELA SANGYE SHOG

JANGCHUB TOBNE JISI DU  
TRULPE DROWA DRENPARG SHO

Budas y bodisatvas de todas las direcciones, pensad en mí. Me alegro de completar las dos acumulaciones. La virtud que haya acumulado en los tres tiempos se la ofrezco a las Tres Joyas. Que las enseñanzas del Victorioso se propaguen. Dedico la virtud a todos los seres. Que todos los seres lleguen a la Budeidad. Que todas las raíces de virtud, reunidas en una sola, fructifiquen en mi continuo mental. Que los dos velos

queden purificados y las acumulaciones completadas; que tenga larga vida, sin enfermedades; que las experiencias y la realización aumenten y que pueda recorrer los diez niveles de iluminación en esta vida. Que pueda renacer en Dewachen tan pronto como abandone esta vida, y una vez haya renacido allí, sobre un loto abierto, pueda llegar a la budeidad en ese mismo cuerpo. Una vez alcanzada la Iluminación, puedan mis emanaciones guiar a los seres.

*Samaya, gya, gya, gya. Esto fue dicho por Amitaba al tulku Mingyur Dorje cuando éste tenía trece años, en el mes del tigre de agua del año del pájaro*

## **LLEVAR AL CAMINO DESPUÉS DE LA SESIÓN**

NAMCHU SEMCHEN TAMCHE CHENRE SIG  
DRADAG TAMCHE YIGUE DRUGME NGAG  
DENPAR MADRUG GYUMA MILAM SHIN  
NEYUL DIYANG DECHEN SHINGKAM NGO  
DERU DAGCHAG KYENE YOPA TAR  
DAGNANG GATRO GOMPE LEDRIB DAG

El contenido interno, todos los seres, son Chenresig.

Todos los sonidos son el mantra de las seis sílabas carente de realidad como un espejismo o un sueño.

Incluso este lugar es realmente el reino de la Gran Bienaventuranza.

Meditando gozosamente en la pureza de las apariencias, como si hubiéramos renacido y estuviéramos allí, purificamos el karma y los velos.

*Practica la pureza de percepción tal como se ha descrito aquí*

## **PLEGARIA DE LAS SIETE RAMAS DE GUELONGMA PALMO**

*Las siete ramas a modo de ofrenda dedicadas al noble y sublime Chenresig, compuestas por Guelongma Palmo*

PAKPA CHENRESIG WANG DANG  
CHOGCHU DÜSUM SHUGPA YI  
GYALWA SECHE TAMCHE LA  
KÜNNE DANGWE CHAGCHI O

Ante el poderoso y noble Chenresig y ante todos los Victoriosos y sus Hijos presentes en las diez direcciones y los tres tiempos me inclino con total veneración.

METOG DUGPÖ MARME DRI  
SHALSE ROLMO LASOG PA  
NGÖJOR YICHI TRULNE BUL  
PAGPE TSO GCHI SHESU SOL

Ofrezco flores, incienso, lámparas, perfumes, comida, música y otras ofrendas, tanto reales como mentalmente creadas, y ruego a la multitud de Seres Nobles que las acepten.

TOGMA MENE DATE BAR  
MIGUE CHUDANG TSAMME NGA  
SEMNI ÑÖNMONG WANGYUR PE  
DIGPA TAMCHE SHAGPAR CHI

Confieso todas las acciones negativas, las diez no virtuosas y las cinco de retribución inmediata, cometidas, con la mente dominada por la negatividad, desde tiempo sin principio hasta el presente.

ÑENTÖ RANGYAL CHANGCHUB SEM  
SOSO CHEWO LASOG PE  
DÜSUM GUEWA CHISAG PE  
SÖNAM LANI DAYI RANG

Me alegro por el mérito de toda la virtud acumulada en los tres tiempos por sravakas, pratyekabudas, bodisatvas, seres ordinarios y demás.

SEMCHEN NAMCHI SAMPA DANG  
LOYI CHEDRAG JITA WAR  
CHECHUNG TÜN MONG TEGPA YI  
CHÖCHI KORLO KORDU SOL

Os ruego que hagáis girar la rueda del Dharma de los vehículos mayor, menor y común, según la mentalidad y motivación de los seres.

KORWA JISI MATONG PAR  
ÑA-NGUEN MIDA TUGJE YI  
DUG-NGAL GYAMTSOR CHINGWA YI  
SEMCHEN NAMLA SIGSU SOL

Ruego que cuidéis con compasión de todos los seres hundidos en un mar de sufrimiento, y que no paséis al Nirvana hasta que el samsara no haya quedado vacío.

DAGUI SÖNAM CHISAG PA  
TAMCHE CHANGCHUB GYURGYUR NE  
RINGPOR MITOG DROWA YI  
DRENPE PALDU DAGYUR CHIG

Cualquiera que sea el mérito que he acumulado, que se convierta en la causa de la Iluminación, de modo que pueda convertirme sin demora en un glorioso guía para todos los seres.

## **PLEGARIA A CHENRESIG DEL GUELONG PEMA KARPO**

*Palabras vajra de súplica al noble Chenresig, del venerable gran Sidha (Tangtong Gyalpo) cuando renació como Guelong Pema Kalpo*

SOLWA DEBSO LAMA CHENRESIG  
SOLWA DEBSO YIDAM CHENRESIG  
SOLWA DEBSO PAGCHOG CHENRESIG  
SOLWA DEBSO CHABGÖN CHENRESIG  
SOLWA DEBSO JAMGÖN CHENRESIG  
TUGJE SUNGSHIG GYALWA TUGJE CHEN

TAME KORWAR DRANGME JAMGYUR CHING  
SÖME DUG-NGAL ÑONGWE DROWA LA  
GÖNPO CHELE CHABSHEN MACHI SO  
NAMCHEN SANGYE TOBPAN JINJI LOB

Ruego al lama Chenresig, ruego al yidam Chenresig, ruego al noble y sublime Chenresig, ruego al refugio y protector Chenresig, ruego al amoroso protector Chenresig: compasivo Buda sosténnos con compasión. Para los seres que padecen insostenibles sufrimientos deambulando innumerables veces por el samsara sin fin, no hay otro refugio que tú, Protector. Bendícenos para que alcancemos la Budeidad omnisciente.

TOGME DÜNE LE-NGUEN SAGPE TÛ  
SHEDANG WANGUI ÑALWAR CHEGYUR TE  
TSADRANG DUG-NGAL ÑONGWE SEMCHEN NAM  
HLACHOG CHECHI DRUNGDU CHEWAR SHO  
OM MANI PEME HUNG

Por el poder del mal karma acumulado desde tiempo sin principio, bajo la influencia de la cólera se renace en los infiernos. Que todos los seres que experimentan los sufrimientos del calor y el frío renazcan en tu presencia, divinidad suprema.  
OM MANI PEME HUNG

TOGME DÜNE LE-NGUEN SAGPE TÛ  
SERNE WANGUI YIDAG NESU CHE  
TREKOM DUG-NGAL ÑONGWE SEMCHEN NAM  
SHINGCHOG POTALA RU CHEWAR SHO  
OM MANI PEME HUNG

Por el poder del mal karma acumulado desde tiempo sin principio, bajo la influencia de la avaricia se renace en el reino de los espíritus hambrientos. Que todos los seres que experimentan los sufrimientos del hambre y la sed renazcan en la tierra pura del Potala.  
OM MANI PEME HUNG

TOGME DÜNE LE-NGUEN SAGPE TÛ  
TIMUG WANGUI DÜDROR CHEGYUR TE  
LENKUG DUG-NGAL ÑONGWE SEMCHEN NAM  
GÖNPO CHECHI DRUNGDU CHEWAR SHO  
OM MANI PEME HUNG

Por el poder del mal karma acumulado desde tiempo sin principio, bajo la influencia de la ignorancia se renace como animal. Que todos los seres que experimentan los sufrimientos de la estupidez y la mudez renazcan en tu presencia, Protector.  
OM MANI PEME HUNG

TOGME DÜNE LE-NGUEN SAGPE TÛ  
DÖCHAG WANGUI MIYI NESU CHE  
DRELPOG DUG-NGAL ÑONGWE SEMCHEN NAM  
SHINGCHOG DEWA CHENDU CHEWAR SHO  
OM MANI PEME HUNG

Por el poder del mal karma acumulado desde tiempo sin principio, bajo la influencia del deseo y el apego se renace en el reino humano. Que todos los seres que experimentan los sufrimientos del ajetreo y la carencia renazcan en la suprema tierra pura del Dewachen.

OM MANI PEME HUNG

TOGME DÜNE LE-NGUEN SAGPE TÛ  
TRADOG WANGUI HLAMIN NESU CHE  
TABTSÖ DUG-NGAL ÑONGWE SEMCHEN NAM  
POTALA YI SHINGDU CHEWAR SHO  
OM MANI PEME HUNG

Por el poder del mal karma acumulado desde tiempo sin principio, bajo la influencia de los celos y la envidia se renace en el reino de los semidioses. Que todos los seres que experimentan los sufrimientos de la lucha y la disputa renazcan en la tierra pura del Potala.

OM MANI PEME HUNG

TOGME DÜNE LE-NGUEN SAGPE TÛ  
NGAGYAL WANGUI HLAYI NESU CHE  
POTUNG DUG-NGAL ÑONGWE SEMCHEN NAM  
POTALA YI SHINGDU CHEWAR SHO  
OM MANI PEME HUNG

Por el poder del mal karma acumulado desde tiempo sin principio, bajo la influencia del orgullo se renace en el reino de los dioses. Que todos los seres que experimentan los sufrimientos de la transmigración y la caída renazcan en la tierra pura del Potala.

OM MANI PEME HUNG

DANI CHESHING CHEWA TAMCHE DU  
CHENRESIG DANG DSEPA TSUNGPA YI  
MADAG SHINGUI DRONAM DROLWA DANG  
SUNGCHOG YIGDRUG CHOgyUR GYEPAR SHO

PACHOG CHELA SOLWA TABPE TÛ  
DAGUI DULJAR GYURWE DROWA NAM  
LEDRE HLURLLEN GUEWE LELA TSÖN  
DROWE DÖNDU CHÖDANG DENPAR SHO

Que vida tras vida mediante actos como los de Chenresig pueda liberar a todos los seres de los reinos impuros y propagar la palabra suprema de las seis sílabas en las diez direcciones. Que por el poder de estas plegarias dirigidas a ti Arya Supremo, todos los seres que se conviertan en discípulos míos presten la mayor atención al karma, se esfuercen en actuar virtuosamente y practiquen el Dharma por el bien de los seres.

*Esto lo pronunció el mahasiddha Tangtong Gyalpo al recordar una vida anterior en la que había sido el guelong Pema Karpo y había practicado el ayuno desde los 20 hasta los 80 años, suplicando con total concentración al noble Chenresig con estas palabras. De aquí que tengan un gran poder de bendición.*